

Par Louis Tanguay

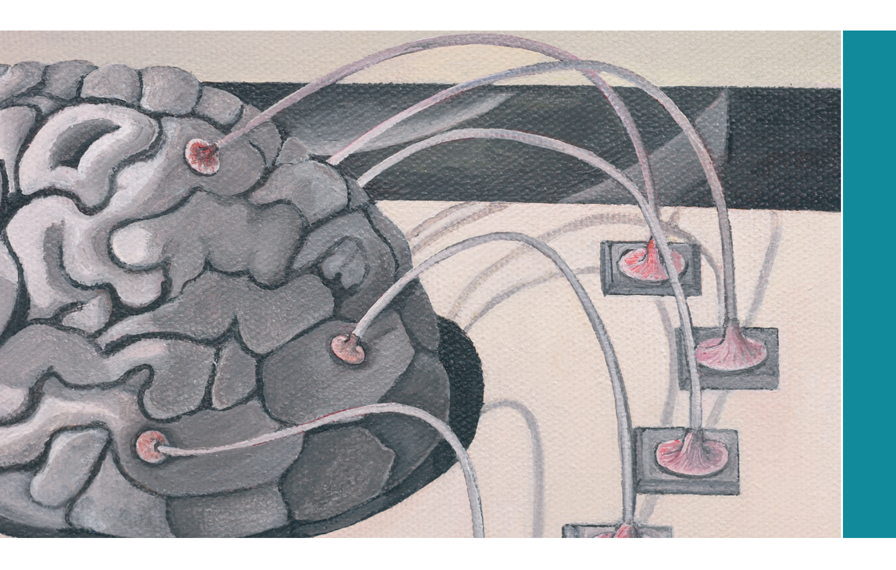
Que savez-vous du cerveau de l'ado ?

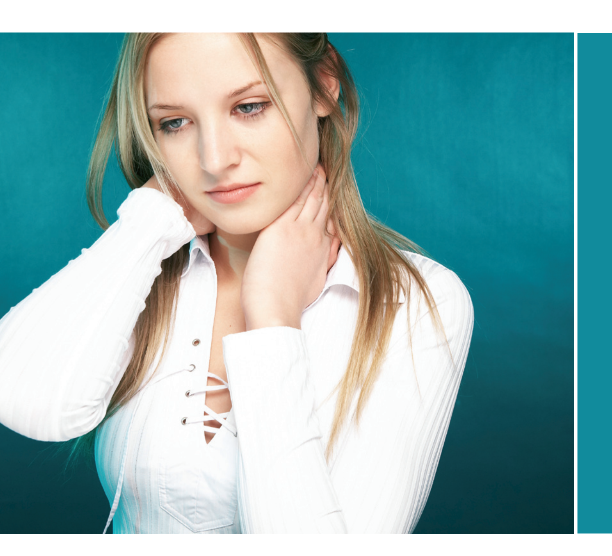
Dans son texte humoristique *Les adolescents*, Yvon Deschamps décrit son fils, le « grand tarla », comme celui qui, à 4 ans, « […] parlait, marchait, s'habillait et se lavait tout seul », alors qu'à 15 ans, « […] y parle pu, marche pu, s'lave pu ». Bref, il parle d'un adolescent dont le cerveau est en régression. Bien sûr, il s'agit d'un texte humoristique. Toutefois, d'après certains chercheurs, il semble qu'on ne puisse pas comprendre l'esprit d'un adolescent si on ne comprend pas l'évolution de son cerveau.

Il y a d'abord le cerveau reptilien, responsable des pulsions primitives. Il génère des comportements qui répondent à des besoins fondamentaux, comme la survie. Agressé, l'être humain a l'instinct d'attaquer ou de fuir. Chez un adulte « normal », une autre partie du cerveau, le cortex préfrontal, permet de dépasser l'instinct primaire et de se donner des choix. L'adulte peut s'arrêter, réfléchir et trouver des solutions. Il peut juger une situation. Il a un sens de l'éthique.

Le cortex préfrontal donne à l'adulte une vision du passé, du présent et de l'avenir. Cette conscience du temps lui permet d'inhiber ou de limiter ses comportements impulsifs. En voici un exemple : il fait beau et quelqu'un a le goût de se déclarer malade et de profiter du soleil printanier. Il prend la décision de ne pas le faire. Le cortex préfrontal lui permet de se dire que ce ne serait pas honnête, que ses collègues seraient surmenés à cause de son absence et que son patron serait mécontent. Il perçoit l'avenir et les conséquences de ses gestes.

En utilisant l'imagerie par résonance magnétique, des chercheurs ont découvert que la matière grise du cortex préfrontal se développe très vite à la prépuberté, soit vers l'âge de 11 ans chez les filles et 12 ans chez les garçons. Le volume du cortex atteint alors le double de ce qui est observé chez l'adulte. Toutefois, à la puberté, il y a une période de régression du volume du cortex préfrontal. Et il se passera quatre ou cinq ans avant que cette partie du cerveau ne regagne la taille normale de celui de l'adulte.









Pendant cette période, l'adolescent typique n'est donc pas mentalement équipé pour se projeter dans l'avenir. Il ne perçoit pas les conséquences de ses actions comme le fait l'adulte. Il ne peut pas penser que fumer pourrait causer le cancer plus tard. Ce n'est pas qu'il est stupide; c'est que sa perception de l'avenir est vague et sans conséquence.

C'est une période angoissante pour l'adolescent. Son cerveau change et son grand défi est de donner un sens à toute l'information qui l'assaille. Il a un cerveau neuf et plus puissant, mais il n'a pas le mode d'emploi. Il ne sait pas comment s'en servir. Il a besoin d'aide et doit apprendre par ses erreurs. C'est à ce moment-là qu'il faut faire attention de ne pas le traiter de « stupide ». Sans nécessairement accepter ses comportements parfois incompréhensibles, il est essentiel de maintenir une relation de compréhension et de communication.

C'est l'immaturité du cerveau, devenu un instrument plus complexe et potentiellement plus performant, qui devient chez lui source d'instabilité et d'angoisse.

À l'adolescence, l'enfant perd la sécurité et le confort d'une vision toute simple du monde. Il a maintenant un cerveau capable d'envisager un monde complexe qui lui propose des choix. Il est comme l'adulte qui essaie de programmer son nouveau magnétoscope. Il se sent impuissant et stupide jusqu'à ce qu'il apprenne à l'utiliser, ce qui présente une instabilité et un inconfort persistants.

Il est important de lui expliquer que cette phase de développement est douloureuse et difficile et que presque toutes les personnes en santé vivent cette insécurité.

Richard Bandler, dans son livre *Using your Brain for a Change*, dit, dès la première phrase : « Who is driving the bus anyway ? » Le but de son livre est d'enseigner l'utilisation des outils qui sont à la base du mode d'emploi d'un cerveau adulte. Ces outils permettent de maîtriser les émotions, de créer des choix et de faciliter le changement. Ce sont des stratégies mentales qui favorisent la flexibilité. Plusieurs modèles de développement personnel et professionnel nous disent ce qu'il faut faire pour réussir sans nécessairement nous montrer comment le faire.

La PNL, c'est le comment des choses, une façon d'outiller le « grand tarla » que nous avons tous et toutes été un jour.

Nous l'avons peut-être oublié…

Louis Tanguay est maître-praticien certifié en programmation neurolinguistique. Il a fondé le Centre de PNL de Sudbury. Il a publié la vidéo Entrez dans la zone en collaboration avec le Centre FORA de Sudbury. (www.louistanguay.com)